

## INSCHRIJVEN

Ben je klaar om samen met ons te komen oefenen?

Twijfel dan niet en neem contact op met één van de therapeuten:

Kinesitherapeut: **Lindsey: 011 71 55 52**

Ergotherapeut: **Lisa: 011 71 51 39**

**TIP:** Draag gemakkelijke kledij en veilig schoeisel.

## DATA & KOSTPRIJS

Dit groeps-trainingsprogramma kadert binnen een zorgprogramma voor ouderen, (financieel) gesteund door de overheid.

Er wordt dus geen eigen bijdrage aangerekend en deelnemen is **GRATIS**.

De sessies vinden plaats op **VRIJDAG** van **10u00-11u00**.



## Stap je in balans

Fysiek geriatrisch  
revalidatieprogramma

## DOEL

Het geriatrisch daghospitaal organiseert een revalidatieprogramma dat de mogelijkheid biedt aan de deelnemers om hun mobiliteit te verbeteren. Deze revalidatiegroep, "Stap je in Balans", loopt over zes weken, waar zowel evenwicht, transfers als gang bekeken en geoefend worden.

De groep wordt begeleid door een professionele bachelor ergotherapie, Lisa (ergotherapeute) en een master neuro-motorische revalidatie, Lindsey (kinesitherapeute). Het traject kan indien nodig aangevuld worden met individuele revalidatie.

Tijdens dit traject kan ook advies gegeven worden door de ergotherapeut (valpreventie, woningaanpassingen, ...) en de kinesitherapeut (loophulpmiddel, ...) voor in de thuissituatie. De nodige hulpmiddelen kunnen in het geriatrisch daghospitaal worden aangevraagd en afgeleverd. Ook leren we je deze (loop) hulpmiddelen correct gebruiken.

## VOOR WIE

Wanneer je ouder bent dan 75 jaar of een fragiele oudere van 65+ en je woont nog thuis, dan kan je deelnemen aan deze groep mits je beantwoordt aan een van volgende vereisten:

- Je hebt een verhoogd valrisico en/of bent meervoudig gevallen.
- Je hebt problemen met je evenwicht.
- Het stappen verloopt moeilijker.
- Je hebt moeite met transfers bv. opstaan vanuit de zetel; uit bed komen.

